Tranquillità E Contentezza

Shaykh Pod BOOKS

Shaykh Pod ITALIAN

Adottare Caratteristiche Positive Porta Alla Pace Della Mente

Tranquillità E Contentezza

Libri di ShaykhPod

Pubblicato da ShaykhPod Books, 2024

Tranquillità e contentezza

Seconda edizione. 22 marzo 2024.

Scritto da ShaykhPod Books.

Sommario

Ringraziamenti

Tutte le lodi sono per Allah, l'Eccelso, Signore dei mondi, che ci ha dato l'ispirazione, l'opportunità e la forza per completare questo volume. Benedizioni e pace siano sul Santo Profeta Muhammad, il cui cammino è stato scelto da Allah, l'Eccelso, per la salvezza dell'umanità.

Vorremmo esprimere la nostra più profonda gratitudine all'intera famiglia ShaykhPod, in particolare alla nostra piccola star, Yusuf, il cui continuo supporto e consiglio hanno ispirato lo sviluppo di ShaykhPod Books.

Preghiamo affinché Allah, l'Eccelso, completi il Suo favore su di noi e accetti ogni lettera di questo libro nella Sua augusta corte e gli permetta di testimoniare a nostro favore nell'Ultimo Giorno.

Tutte le lodi ad Allah, l'Eccelso, Signore dei mondi, e infinite benedizioni e pace sul Santo Profeta Muhammad, sulla sua benedetta Famiglia e sui suoi Compagni, che Allah sia soddisfatto di tutti loro.

Note del compilatore

Abbiamo cercato diligentemente di rendere giustizia in questo volume, tuttavia se dovessimo riscontrare delle carenze, il compilatore ne sarà personalmente e unicamente responsabile.

Accettiamo la possibilità di errori e mancanze nel tentativo di portare a termine un compito così difficile. Potremmo aver inciampato inconsciamente e commesso errori per i quali chiediamo indulgenza e perdono ai nostri lettori e il richiamo della nostra attenzione su di essi sarà apprezzato. Invitiamo sinceramente suggerimenti costruttivi che possono essere inviati a ShaykhPod.Books@gmail.com .

Introduzione

Il seguente breve libro esamina due aspetti del carattere nobile: la pace della mente e la contentezza.

L'implementazione delle lezioni discusse aiuterà un musulmano a raggiungere un carattere nobile. Secondo l'Hadith trovato in Jami At Tirmidhi, numero 2003, il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, ha consigliato che la cosa più pesante sulla Bilancia del Giorno del Giudizio sarà il carattere nobile. È una delle qualità del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, che Allah, l'Esaltato, ha elogiato nel Capitolo 68 Al Qalam, Versetto 4 del Sacro Corano:

"E in effetti, sei di grande carattere morale."

Pertanto, è dovere di tutti i musulmani acquisire e agire in base agli insegnamenti del Sacro Corano e alle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, al fine di raggiungere un carattere nobile.

Tranquillità e contentezza

Pace della mente e del corpo - 1

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. In tutte le scritture divine ci sono molti esempi che indicano che una persona deve essere trattata in base a come agisce. Ad esempio, in un versetto del Sacro Corano Allah, l'Eccelso, dichiara che ricorderà la persona che si ricorda di Lui. Capitolo 2 Al Baqarah, versetto 152.

"Ricordatevi di me, io mi ricorderò di voi."

Un altro esempio si trova nel capitolo 2 di Al Baqarah, versetto 40:

"…adempi il mio patto [con te] che io adempirò il tuo patto [con me]…"

Infine, in un Hadith trovato nel Jami At Tirmidhi, numero 1924, il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, consigliò che chiunque mostri misericordia verso gli altri riceverà misericordia da Allah, l'Esaltato.

È abbastanza ovvio che le persone si sforzano in questo mondo materiale perché desiderano pace mentale e appagamento. Alla luce della discussione precedente, la pace nella propria vita è spesso raggiunta quando una persona consente agli altri di vivere in pace. Se si riflette sulla propria vita, ci si renderà conto che le persone possono essere divise in due categorie: coloro che si fanno i fatti loro e consentono agli altri di vivere in pace e coloro che non lo fanno. Non ci vuole un genio per capire che coloro che lasciano che gli altri vivano in pace sono coloro che ottengono la pace. Mentre i membri dell'altro gruppo non trovano mai la pace indipendentemente da quante benedizioni mondane possano possedere. Questo è uno dei motivi per cui il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, ha consigliato in un Hadith trovato in Sunan Ibn Majah, numero 3976, che un musulmano non può perfezionare il proprio Islam finché non evita cose che non lo riguardano. Coloro che ignorano questo consiglio e si impegnano a interferire con le altre persone sono coloro che non trovano mai la pace. Poiché privano gli altri della pace, a sua volta Allah, l'Eccelso, ne priva loro.

Pertanto, un grande passo verso il raggiungimento della pace mentale è lasciare che gli altri vivano in pace. È importante notare che questo non significa che si debba abbandonare il comando del bene e il divieto del male, poiché questo è un dovere importante. Ma significa che quelle cose che non sono peccaminose dovrebbero essere lasciate stare, poiché rimproverare costantemente gli altri su questioni che non sono illegali porta solo all'inimicizia e alla perdita di pace nella vita delle persone. C'era un giorno e un'epoca in cui le persone amavano essere consigliate dagli altri su tutte le questioni legali e illegali, anche se ciò significava che venivano rimproverate perché desideravano riformarsi per il meglio. Ma quel giorno è passato da tempo. Oggigiorno, la maggior parte delle persone non ama essere rimproverata per le cose illegali, per non parlare di quelle che sono legali ma indesiderabili. Quindi è meglio evitare questo atteggiamento se si desidera ottenere un po' di pace nella propria vita.

Per concludere, chi lascia che gli altri vivano in pace riceverà la pace da Allah, l'Eccelso.

Pace della mente e del corpo - 2

In un Hadith trovato in Jami At Tirmidhi, numero 2465, il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, consigliò che chiunque dia priorità alla preparazione per l'aldilà piuttosto che alla lotta per questo mondo materiale otterrà appagamento, i suoi affari saranno sistemati e riceverà la provvista a lui destinata in modo facile.

Questa metà dell'Hadith significa che chiunque adempia correttamente ai propri doveri nei confronti di Allah, l'Eccelso, e della creazione, come provvedere alla propria famiglia in modo lecito evitando gli eccessi di questo mondo materiale, otterrà la contentezza. Questo è quando uno è soddisfatto di ciò che possiede senza essere avido e sforzarsi attivamente di ottenere cose più mondane. In realtà, colui che è soddisfatto di ciò che possiede è una persona veramente ricca, anche se possiede poca ricchezza, poiché diventa indipendente dalle cose. L'indipendenza da qualsiasi cosa rende ricchi rispetto a essa.

Inoltre, questo atteggiamento consentirà di affrontare comodamente qualsiasi problema mondano che potrebbe sorgere durante la propria vita. Questo perché meno si interagisce con il mondo materiale e ci si concentra sull'aldilà, meno problemi mondani si affronteranno. Meno problemi mondani una persona affronta, più comoda diventerà la sua vita. Ad esempio, chi possiede una casa avrà meno problemi da affrontare rispetto ad essa, come una cucina rotta, rispetto a chi possiede dieci case. Infine, questa persona otterrà facilmente e piacevolmente la sua legittima provvista. Non solo questo, ma Allah, l'Eccelso, porrà tale grazia nella sua provvista che coprirà tutte le sue responsabilità e necessità, il che significa che soddisferà loro e i loro dipendenti.

Dare priorità alla preparazione per l'aldilà significa che si dovrebbe sempre agire e parlare in un modo che sarà loro di beneficio nell'aldilà. Come spiegato in precedenza, questo include sforzarsi per la propria legittima provvista al fine di soddisfare le proprie necessità e responsabilità senza essere spreconi o stravaganti. Qualsiasi attività che non sarà di beneficio nell'aldilà dovrebbe essere ridotta al minimo. Più ci si comporta in questo modo, più contentezza si sarà benedetti e più facili diventeranno le proprie attività quotidiane. Inoltre, si prepareranno adeguatamente anche per l'aldilà, il che implica l'uso delle benedizioni che sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso. Pertanto, ottengono pace e successo in entrambi i mondi.

Ma come menzionato nell'altra metà di questo Hadith, colui che dà priorità allo sforzo per il mondo materiale rispetto alla preparazione per l'aldilà, trascurando i propri doveri o lottando per l'inutile e l'eccesso di questo mondo materiale, scoprirà che il suo bisogno, ovvero l'avidità, per le cose mondane non è mai soddisfatto. Questo, per definizione, li rende poveri anche se possiedono molta ricchezza. Queste persone passeranno da una questione mondana all'altra durante il giorno senza riuscire a raggiungere la contentezza poiché hanno aperto troppe porte mondane. E riceveranno la loro provvista destinata con difficoltà e non darà loro soddisfazione e non sembrerà mai abbastanza per soddisfare la loro avidità. Ciò potrebbe persino spingerli verso l'illegale, il che porta solo a una perdita maggiore in entrambi i mondi. Infine, a causa del loro atteggiamento, non si prepareranno adeguatamente per l'aldilà. Pertanto, questa persona ottiene stress e malcontento in entrambi i mondi.

Pace della mente e del corpo - 3

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Molte persone stabiliscono gli standard per la propria felicità in base alle regole e ai desideri di altre persone. Il problema con questa mentalità è che si diventa tristi o felici a seconda dei desideri delle persone. Se persistono in questo atteggiamento, raggiungono un livello in cui amano, odiano, danno, trattengono e agiscono in base ai desideri delle persone. Questo atteggiamento porterà solo a una tristezza generale nella propria vita, poiché compiacere veramente gli altri è irraggiungibile. Le persone non sono compiaciute di Allah, l'Eccelso, quando ha concesso loro innumerevoli benedizioni, come possono essere compiaciute di persone che innatamente non hanno dato loro nulla? Quindi vivere con l'atteggiamento di cercare sempre di compiacere gli altri porterà solo tristezza.

Un musulmano dovrebbe quindi sforzarsi di ottenere il piacere di Allah, l'Esaltato, che è facilmente ottenibile. Questa persona amerà, odierà, darà e tratterrà per amore di Allah, l'Esaltato, che è un aspetto del perfezionamento della propria fede. Ciò è confermato in un Hadith trovato in Sunan Abu Dawud, numero 4681. Ciò si ottiene solo attraverso l'obbedienza sincera ad Allah, l'Esaltato, che implica l'adempimento dei comandi di Allah, l'Esaltato, l'astensione dai Suoi divieti e l'essere pazienti con il destino. Ciò porterà alla vera felicità in entrambi i mondi e quindi è la chiave della felicità.

Pace della mente e del corpo - 4

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. È importante per i musulmani in tutti gli aspetti della loro vita stabilire sempre aspettative realistiche, poiché stabilire aspettative irrealistiche porta sempre a delusione, tristezza, dolore e depressione, che sono gli ingredienti dell'impazienza e della disobbedienza ad Allah, l'Eccelso. Questo porta solo a ulteriori problemi in entrambi i mondi. Ad esempio, i musulmani dovrebbero rifiutare la fantasia creata da Bollywood credendo che il loro matrimonio sarà come una favola. Questa è un'aspettativa ridicola e irrealistica che porterà solo alla delusione. Mentre, se si capisce che il matrimonio ha delle difficoltà ma si è disposti a superarle, allora è più probabile che si raggiunga la felicità e la pace della mente.

Inoltre, un musulmano dovrebbe stabilire aspettative realistiche in base alla propria situazione e al significato della vita, non dovrebbe osservare gli altri e stabilire le proprie aspettative in base ai propri standard. Ciò è stato indicato in un Hadith trovato in Jami At Tirmidhi, numero 2513.

In realtà, un vero musulmano non creerà aspettative nei confronti delle persone, poiché si affiderebbe e confiderebbe solo in Allah, l'Eccelso. Ma questo è uno status elevato e raro da raggiungere. Pertanto, se un musulmano deve creare aspettative nei confronti delle persone, dovrebbe renderle realistiche, altrimenti porteranno solo a delusione, dolore e depressione.

Pace della mente e del corpo - 5

Qualche tempo fa ho letto un articolo di giornale, di cui volevo discutere brevemente. L'articolo di giornale parlava di un membro anziano del governo americano che era stato licenziato perché si era rifiutato di attuare un ordine che era chiaramente immorale e non etico. È abbastanza chiaro che le posizioni di alto livello nei governi e nelle grandi aziende sono dominate dagli uomini. Quindi si può immaginare quanto duramente deve aver lavorato e quanti sacrifici deve aver fatto per raggiungere il suo grado nel governo americano. Sapeva che se si fosse rifiutata di seguire gli ordini del suo superiore avrebbe perso il lavoro, eppure non ha comunque compromesso i suoi valori. L'Islam insegna ai musulmani che anche loro dovrebbero adottare questa mentalità e non scendere mai a compromessi sulla loro fede per ottenere qualcosa dal mondo materiale. Capitolo 4 An Nisa, versetto 135:

"O voi che credete, siate costanti nella giustizia, testimoni di Allah, anche se ciò avviene contro voi stessi, i vostri genitori e i vostri parenti..."

Poiché il mondo materiale è temporaneo, tutto ciò che si guadagna da esso alla fine svanirà e si sarà ritenuti responsabili delle proprie azioni e atteggiamenti nell'aldilà. Inoltre, poiché si sono dimenticati di obbedire sinceramente ad Allah, l'Eccelso, le stesse cose mondane che hanno guadagnato attraverso il compromesso sulla loro fede diventeranno una fonte della loro miseria, anche se hanno qualche momento di piacere. Capitolo 9 At Tawbah, versetto 82:

“ Lasciateli dunque ridere un po': piangeranno molto come ricompensa per ciò che hanno commesso.”

E capitolo 20 Taha, versetti 124-126:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita depressa [cioè, difficile], e Noi lo raduneremo [cioè, lo resusciteremo] cieco nel Giorno della Resurrezione." Egli dirà: "Mio Signore, perché mi hai resuscitato cieco mentre [una volta] vedevo?" [Allāh] dirà: "Così vi giunsero i Nostri segni, e li dimenticaste [cioè, ignoraste]; e così sarete dimenticati in questo Giorno."

D'altro canto, la fede è il gioiello prezioso che guida un musulmano attraverso tutte le difficoltà in questo mondo e nell'aldilà in sicurezza. Pertanto, è pura follia compromettere la cosa che è più benefica e duratura per il bene di una cosa temporanea che porta alla miseria in entrambi i mondi. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Molte persone , in particolar modo le donne, incontreranno momenti nella loro vita in cui dovranno scegliere se scendere a compromessi sulla

propria fede o meno. Ad esempio, in alcuni casi, una donna musulmana potrebbe credere che se si togliesse la sciarpa e si vestisse in un certo modo, sarebbe più rispettata al lavoro e potrebbe persino salire più velocemente la scala aziendale. Allo stesso modo, nel mondo aziendale è considerato importante socializzare con i colleghi dopo l'orario di lavoro. Quindi un musulmano potrebbe ritrovarsi invitato in un pub o in un club dopo il lavoro. In momenti come questi, è importante ricordare che la pace della mente e il successo in entrambi i mondi saranno concessi solo a coloro che rimangono saldi negli insegnamenti dell'Islam, che implicano l'uso delle benedizioni che sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Coloro che agiscono in questo modo otterranno successo mondano e religioso. Ma ancora più importante, il loro successo mondano non diventerà un peso per loro. In effetti, diventerà un mezzo per Allah, l'Eccelso, per concedere loro la pace, aumentare il loro rango e il loro ricordo tra gli uomini. Esempi di questo sono i Califfi dell'Islam ben guidati. Non hanno compromesso la loro fede e invece sono rimasti saldi per tutta la loro vita e in cambio Allah, l'Eccelso, ha concesso loro un impero mondano e religioso.

Tutte le altre forme di successo mondano sono molto temporanee e prima o poi diventano una difficoltà per chi le porta. Basta osservare le tante celebrità che hanno compromesso i loro ideali e le loro convinzioni per ottenere fama e fortuna, solo per vedere queste cose diventare causa della loro tristezza, ansia, depressione, abuso di sostanze e persino suicidio.

Rifletti per un momento su questi due percorsi e poi decidi quale dei due è preferibile e quale scegliere.

Pace della mente e del corpo - 6

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Stavo riflettendo su un problema comune che la maggior parte delle persone incontra durante la propria vita. Le persone spesso si lamentano del fatto che, non importa quanto ci provino, non riescono a piacere a tutti. Non importa in quale situazione si trovino, qualcuno sembra sempre essere scontento di loro. Questa è una realtà che tutti sperimentano, sia nella loro vita familiare, lavorativa o con gli amici. Un musulmano dovrebbe sempre ricordare alcune semplici cose che gli impedirebbero di stressarsi per questo problema.

In primo luogo, la maggior parte delle persone non è soddisfatta di Allah, l'Eccelso, anche se Egli ha concesso loro innumerevoli benedizioni senza che gliele abbiano chieste. Come possono allora queste persone essere veramente felici con un'altra persona che in realtà non ha dato loro nulla? La loro mancanza di piacere con Allah, l'Eccelso, è abbastanza evidente dalle loro lamentele e dalla mancanza di gratitudine che Gli mostrano.

In secondo luogo, non importa quanto una persona migliori il proprio carattere, non raggiungerà mai il carattere sublime posseduto dal Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, e dagli altri Santi Profeti, pace su di loro, eppure erano ancora antipatici ad alcune persone. Se questo è il loro caso, come può una persona normale raggiungere il piacere di tutti durante la sua vita?

Un musulmano dovrebbe anche ricordare che, poiché le persone sono state create con diverse mentalità, troveranno sempre persone che non sono d'accordo con il loro atteggiamento e comportamento. Per questo motivo, ci saranno sempre persone che non sono soddisfatte di una persona in un dato momento. L'unica che può avvicinarsi a compiacere tutti è la persona ipocrita che cambia il suo atteggiamento e le sue convinzioni a seconda di chi ha a che fare. Ma alla fine anche questa persona sarà pubblicamente disonorata da Allah, l'Eccelso.

Pertanto, ottenere il piacere di tutte le persone è irraggiungibile e solo una persona sciocca si sforzerà di ottenere qualcosa che non può essere ottenuto. Un musulmano dovrebbe quindi sforzarsi di dare priorità al piacere di Allah, l'Esaltato, sopra ogni altra cosa adempiendo ai Suoi comandi, astenendosi dai Suoi divieti e affrontando il destino con pazienza secondo le tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Ciò non significa che un musulmano non debba essere rispettoso verso gli altri poiché ciò contraddice la tradizione del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Significa che un musulmano dovrebbe capire che se obbedisce ad Allah, l'Esaltato, Egli lo proteggerà dall'atteggiamento negativo e dagli effetti delle persone anche se questa protezione non è ovvia per lui. Ma se dà la priorità al compiacere le persone non lo otterrà e Allah, l'Esaltato, non lo proteggerà dal dispiacere e dagli effetti negativi delle persone.

Pace della mente e del corpo - 7

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Poiché non tutte le persone sono state create uguali, sono destinate a non essere d'accordo su certe cose. In questioni relative alla religione e in quelle che distinguono tra cose lecite e illecite, un musulmano deve rimanere saldo nell'obbedienza ad Allah, l'Eccelso, indipendentemente da chi lo sfida o non è d'accordo con lui. Ma in questioni in cui la scelta è tra due opzioni mondane lecite, un musulmano ha il diritto di offrire la propria opinione agli altri quando gli viene richiesto. Ma non dovrebbe perdere tempo né stressarsi se gli altri non sono d'accordo con la sua opinione. Quando si mantengono questi disaccordi nel tempo, possono far sì che si accumuli inimicizia tra le persone, il che può portare a relazioni fratturate e interrotte. Ciò può persino portare al peccato di recidere i legami con le persone. Quindi in casi come questo è importante per i musulmani lasciar andare le cose e non nutrire un sentimento negativo verso qualcuno che non è d'accordo con la loro opinione e scelta. Dovrebbero invece spingersi ad accettare di non essere d'accordo e andare avanti dalla situazione senza alcun rancore. Chi non lo fa si troverà sempre a discutere e ad avere inimicizia con gli altri, poiché è destinato a non essere d'accordo con gli altri su certi argomenti e questioni a causa di una differenza nelle loro caratteristiche e mentalità. Comprendere e agire in base a questo consiglio è un ramo della ricerca della pace in questo mondo.

Pace della mente e del corpo - 8

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. È importante che i musulmani rispettino i diritti che le persone hanno su di loro, come i loro genitori, secondo gli insegnamenti dell'Islam. Ma non dovrebbero farlo per il bene delle persone né dovrebbero esagerare nei loro doveri oltrepassando i limiti stabiliti da Allah, l'Eccelso. Si dovrebbe invece agire solo per il bene di Allah, l'Eccelso, e rimanere entro i limiti da Lui stabiliti quando si adempiono i propri doveri verso gli altri. Ad esempio, non dovrebbero disobbedire ad Allah, l'Eccelso, nel processo di compiacere le persone. Il problema nel dedicare la propria vita e i propri sforzi alle persone, anche se non si commettono peccati, è che verrà sicuramente un giorno in cui questa persona si renderà conto di aver dedicato così tanti sforzi alle persone ma in cambio non ha ottenuto nulla di significativo da loro, come la gratitudine. Questo atteggiamento porta all'amarezza verso la vita e le persone. Se si persiste in questo atteggiamento alla fine si fallirà nei propri doveri verso Allah, l'Eccelso, e in particolare nei doveri verso le persone. D'altro canto, quando si agisce per amore di Allah, l'Esaltato, indipendentemente da quanta poca gratitudine le persone gli dimostrino, non diventeranno amareggiati perché hanno agito per Allah, l'Esaltato, e sperano in una ricompensa da lui. Se l'intenzione è sincera, questo impedirà l'amarezza perché cercano la ricompensa per i loro sforzi da Allah, l'Esaltato, non dalle persone. Le persone potrebbero deluderli per mancanza di gratitudine, mentre Allah, l'Esaltato, li ricompenserà oltre le loro aspettative.

Pace della mente e del corpo - 9

Qualche tempo fa ho letto un articolo di giornale, di cui volevo discutere brevemente. Riferiva della libertà sociale e dei diritti delle persone, in particolare delle donne. Innanzitutto, è importante capire che la cosa principale che separa un essere umano da un animale è il fatto che le persone vivono secondo un codice morale superiore. Se le persone abbandonassero questo e agissero semplicemente in base ai loro desideri, non ci sarebbe alcuna differenza tra loro e gli animali. In effetti, le persone sarebbero peggiori, poiché possiedono un livello di pensiero superiore, ma scelgono comunque di vivere come animali.

In secondo luogo, che le persone lo vogliano ammettere o meno nella realtà, ogni persona è al servizio di qualcosa o di qualcuno. Alcuni sono al servizio di altri, come i dirigenti di Hollywood e fanno tutto ciò che gli comandano di fare, anche se ciò sfida la modestia e la vergogna. Altri sono al servizio dei loro parenti e amici e fanno tutto ciò che serve per compiacerli. Altri sono il peggior tipo di servitori, poiché servono solo i propri desideri, proprio come gli animali e le persone malvagie nella società, come i pedofili e gli stupratori. La migliore e più alta forma di servitù è essere un servitore di Allah, l'Esaltato. Ciò è abbastanza evidente se si girano le pagine della storia che mostra chiaramente che coloro che erano i servitori di Allah, l'Esaltato, come i Santi Profeti, la pace sia su di loro, hanno ricevuto il più alto onore e rispetto in questo mondo e lo riceveranno nel prossimo. Sono passati secoli e millenni, ma i loro nomi sono ricordati come pilastri e fari della storia. Mentre coloro che divennero servi degli altri, specialmente dei propri desideri, alla fine furono disonorati in questo mondo e furono afflitti da disturbi mentali e dipendenza da sostanze, anche se raggiunsero un certo status mondano e divennero semplici note a piè di pagina nella storia. I media ricordano a malapena coloro che muoiono per più di qualche giorno prima di passare

alla persona successiva di cui parlare. Durante la loro vita, queste persone alla fine diventano tristi, sole, depresse e persino suicide , poiché vendere le loro anime e la loro decenza ai loro padroni mondani non ha concesso loro la contentezza che stavano cercando. Non c'è bisogno di essere uno studioso per comprendere questa ovvia verità. Quindi se le persone devono essere servi, dovrebbero essere servi di Allah, l'Esaltato, poiché l'onore duraturo, la grandezza e il vero successo risiedono solo in questo. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Pace della mente e del corpo - 10

Coloro che non credono o evitano di agire in base alla loro fede nell'Islam lo fanno per amore del mondo materiale e delle cose in esso contenute. Credono che credere o agire in base alla loro fede impedirà loro di godere delle benedizioni mondane, il che significa che per loro la fede è qualcosa che limita i loro desideri e quindi se ne allontanano letteralmente o praticamente. Invece si rivolgono al mondo materiale e si sforzano di soddisfare i loro desideri senza restrizioni, credendo che la vera pace risieda in questo. Guardano dall'alto in basso coloro che accettano e attualizzano la loro fede controllando le loro azioni e usando le loro benedizioni mondane in modi graditi ad Allah, l'Eccelso. Credono che questi pii musulmani siano umili schiavi a cui è stato impedito di divertirsi, mentre loro, i miscredenti e gli sviati, sono liberi. Ma in realtà questo non potrebbe essere più lontano dalla verità, poiché i veri schiavi sono coloro che non riescono ad accettare e sottomettersi ad Allah, l'Eccelso, e quelli superiori sono coloro che hanno fatto questo mentre si liberano dalla schiavitù del mondo. Questo può essere compreso con un esempio. Un buon genitore limiterà il tipo di cibo che mangia il proprio figlio, il che significa che gli permetterà di mangiare cibo spazzatura e poco sano solo ogni tanto e invece lo costringerà a seguire una dieta sana. Questo bambino quindi crede che il genitore gli abbia imposto delle restrizioni indesiderate e che sia diventato schiavo del genitore e della sua dieta sana. D'altra parte, un altro bambino ha ricevuto il permesso dal genitore di mangiare qualsiasi cosa desideri, quando lo desidera e quanto desidera. Quindi questo bambino crede di essere completamente libero da tutte le restrizioni. Quando questi bambini si uniscono, il bambino a cui è stata data completa libertà critica e guarda dall'alto in basso il bambino a cui è stata data libertà dal genitore. Quest'ultimo bambino si sentirà anche dispiaciuto per se stesso quando osserverà che all'altro bambino è stata data carta bianca per comportarsi come desidera. Esteriormente sembra che il bambino a cui è stata concessa la libertà abbia ottenuto la felicità, mentre l'altro bambino è troppo legato alle restrizioni per godersi la vita. Ma anni dopo la verità diventerà manifesta. Il bambino che non ha

avuto restrizioni cresce fino a diventare estremamente malsano, ad esempio obesità, diabete, pressione alta, ecc. Come risultato di ciò, diventa persino mentalmente malsano poiché perde fiducia nel suo corpo e nel suo aspetto. Per questo motivo diventa schiavo di farmaci, malattie, problemi mentali e sociali. Tutte queste cose limitano la sua felicità e la sua vita. Mentre il bambino che è stato limitato dai suoi genitori cresce sano nella mente e nel corpo. Come risultato, diventa sicuro del suo corpo e delle sue capacità, il che lo aiuta ad avere successo nella vita. Diventa libero da qualsiasi schiavitù di farmaci, malattie, problemi mentali e sociali poiché cresce con il giusto equilibrio e la giusta guida. Quindi il bambino che non ha avuto restrizioni è cresciuto diventando schiavo di molte cose, mentre il bambino che ha avuto restrizioni è cresciuto indipendente da tutte le restrizioni.

Per concludere, il vero schiavo è colui che diventa schiavo di tutte le altre cose eccetto Allah, l'Eccelso, come i social media, la società, la moda e la cultura, e questo porta a problemi mentali, fisici e sociali, mentre la vera persona libera è quella che si sottomette solo ad Allah, l'Eccelso, raggiungendo così la pace della mente e del corpo.

Pace della mente e del corpo - 11

Qualche tempo fa ho letto un articolo di cronaca, di cui volevo parlarvi brevemente. Riferiva delle misure più severe che il governo stava adottando per combattere la diffusione del Corona Virus.

Poiché le persone sono state poste in uno scenario di tipo lockdown, dovrebbe ricordare ai musulmani di essere stati posti in un lockdown permanente, ovvero la morte. Allo stesso modo in cui le persone si affrettano a fare scorta delle loro necessità quotidiane, come il cibo, un musulmano dovrebbe affrettarsi a fare scorta delle necessità richieste per avere successo in entrambi i mondi, vale a dire, l'obbedienza ad Allah, l'Eccelso, che implica l'adempimento dei Suoi comandi, l'astensione dai Suoi divieti e l'affrontare il destino con pazienza secondo le tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Questo a sua volta assicura che si utilizzino le benedizioni che sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso. I musulmani dovrebbero cogliere l'opportunità di essere in lockdown acquisendo e agendo sulla conoscenza islamica per prepararsi al loro lockdown permanente che avverrà presto, in un momento sconosciuto.

Inoltre, i musulmani dovrebbero usare il tempo che hanno a casa riflettendo veramente sulla loro vita, sulle loro azioni e sul percorso che stanno seguendo. È fondamentale capire che chi valuta e giudica le proprie azioni durante la vita, sinceramente per amore di Allah, l'Esaltato, sarà ispirato a migliorare il proprio carattere verso Allah, l'Esaltato, e la creazione. Ciò garantirà che si comportino correttamente in questo mondo, usando le benedizioni che sono state loro concesse in modi graditi ad Allah, l'Esaltato, ottenendo così la pace della mente, e questa

autoriflessione garantirà loro un giudizio facile nel Giorno della Resurrezione. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Ma coloro che non riescono a usare il loro tempo giudicando se stessi continueranno nell'indifferenza e quindi sperimenteranno una vita difficile in questo mondo, poiché hanno abusato delle benedizioni che erano state loro concesse, e sperimenteranno un giudizio severo e difficile nel Giorno della Resurrezione. Capitolo 20 Taha, versetto 124:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita triste [cioè difficile], e lo raduneremo [cioè, lo rialzeremo] cieco nel Giorno della Resurrezione."

Infine, è improbabile che questa riflessione si verifichi quando si adora eccessivamente, specialmente in una lingua che non si capisce. Questa riflessione si verifica solo quando si studia e si agisce sul Sacro Corano e sulle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. C'è molta conoscenza disponibile con un clic di un pulsante, quindi i musulmani non hanno scuse.

Pace della mente e del corpo - 12

Ho letto un articolo di giornale, di cui volevo discutere brevemente. Riferiva dello stress del lavoro moderno e della ricerca della pace nella propria vita. È un obiettivo e un traguardo universale per tutte le persone, indipendentemente dalla loro fede o classe sociale, raggiungere la pace mentale in questo mondo. È la ragione ultima per cui le persone si sforzano in questo mondo materiale, lavorano lunghe ore e dedicano la maggior parte dei loro sforzi a questo mondo. Le persone desiderano ottenere una vita in cui non hanno stress o preoccupazioni, come difficoltà finanziarie. Ma è strano come le persone, in particolare i musulmani, cerchino la pace mentale nel posto sbagliato. Proprio come una persona che desidera guardare una partita di calcio ma va a una partita di cricket. Allah, l'Eccelso, ha chiarito che la vera pace mentale risiede solo nella Sua obbedienza che implica l'uso delle benedizioni che ha concesso loro in modi graditi a Lui, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Capitolo 13 Ar Ra'd, versetto 28:

“…Indubbiamente, al ricordo di Allah i cuori sono rassicurati."

E capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Ogni volta che una persona cerca la pace della mente nel mondo materiale, questo la porterà solo più lontano dal suo obiettivo, poiché la incoraggerà a fare un cattivo uso delle benedizioni che le sono state concesse. Ogni volta che una persona si pone un obiettivo rispetto a questo mondo materiale, quell'obiettivo porterà solo ad altri obiettivi. Ciò continua finché la persona non lascia questo mondo senza ottenere ciò che stava cercando. È ovvio che i ricchi non ottengono la vera pace della mente, poiché sono più stressati delle persone normali e qualsiasi cosa ottengano dal mondo finisce per diventare un peso per loro. Ecco perché il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, ha consigliato in un Hadith trovato in Jami At Tirmidhi, numero 2465, che colui che si concentra sull'aldilà sarà benedetto con un cuore ricco e Allah, l'Esaltato, organizzerà i suoi affari, il che significa che otterrà la pace della mente. Ma colui che si concentra sul mondo materiale vedrà solo la sua povertà e i suoi affari diventeranno dispersi, il che significa che non otterrà la pace della mente. Chi obbedisce ad Allah, l'Eccelso, troverà la pace della mente, anche se possiede poco di questo mondo. Ma chi è perso nel mondo materiale andrà da una porta mondana all'altra ma non troverà mai la vera pace poiché non è stata posta lì. Se una persona vuole guardare una partita di calcio non dovrebbe andare a una partita di cricket e se un musulmano desidera la pace della mente non dovrebbe cercarla nel mondo materiale, poiché risiede solo nell'obbedienza ad Allah, l'Eccelso.

È importante notare che coloro che aderiscono agli insegnamenti dell'Islam incontreranno difficoltà per tutta la vita, poiché ciò è garantito. Ma attraverso la loro obbedienza, Allah, l'Eccelso, rimuoverà la paura e il dolore da loro in modo che rimangano fermi e saldi sul sentiero corretto. Ciò è simile a colui che sente solo un leggero disagio da una procedura medica, poiché è stato anestetizzato. Ciò è simile a come il Santo Profeta Ibrahim, la pace sia su di lui, ricevette sicurezza e pace anche all'interno di un grande incendio. Capitolo 21 Al Anbiya, versetti 68-69:

“ Dissero: "Bruciatelo e sostenete i vostri dei, se dovete agire". Noi [Allāh] dicemmo: "O fuoco, sii freschezza e sicurezza su Abramo".

Pace della mente e del corpo - 13

Qualche tempo fa ho letto un articolo di giornale, di cui volevo discutere brevemente. Riferiva dello stato emotivo delle persone che cercano di bilanciare diversi aspetti della loro vita, come il lavoro, la vita personale e sociale. Una cosa che può aiutare una persona a evitare lo stress associato a questo è adottare uno stato mentale equilibrato. Questo è quando si cerca di controllare le proprie emozioni in modo tale da non permettersi di sperimentare stati emotivi estremi, poiché questi spesso portano a stress e disturbi mentali. Ciò è stato indicato nel capitolo 57 Al Hadid, versetto 23 del Sacro Corano:

“ Affinché non disperiate per ciò che vi è sfuggito e non esultiate [con orgoglio] per ciò che vi ha dato…”

L'Islam non proibisce di mostrare emozioni, poiché questa è una parte dell'essere umano. Ma consiglia uno stato mentale equilibrato in cui non si passa da un'emozione estrema all'altra. Essere tristi in situazioni difficili è accettabile, ma non ci si dovrebbe disperare, che è tristezza estrema, poiché questo spesso porta ad altri disturbi mentali, come la depressione. Ed essere felici è accettabile, ma non si dovrebbe diventare eccessivamente felici, vale a dire esultanti, poiché questo può spesso portare a peccati e rimpianti in entrambi i mondi. Un musulmano dovrebbe sforzarsi di ottenere uno stato mentale equilibrato ricordando le innumerevoli benedizioni che possiede ancora nei momenti di difficoltà, il che impedisce la tristezza estrema, vale a dire la disperazione. E nei momenti di tranquillità dovrebbe ricordare che sarà ritenuto responsabile per la cosa che gli piace e se ne fa un uso improprio o non riesce a soddisfare i doveri ad essa collegati, potrebbe subire una punizione per

questo. Inoltre, se usa la benedizione in modi graditi ad Allah, l'Esaltato, otterrà più benedizioni in entrambi i mondi. Capitolo 14 Ibrahim, versetto 7:

“E [ricorda] quando il tuo Signore proclamò: 'Se siete riconoscenti, certamente vi aumenterò [in favore]…”

Comportandosi in questo modo si eviterà di diventare eccessivamente felici, vale a dire esultanti.

Uno stato mentale equilibrato è sempre il migliore, che previene gli effetti negativi degli stati d'animo estremi. Ciò porterà un musulmano più vicino alla vera pace mentale e all'obbedienza ad Allah, l'Eccelso, che implica l'adempimento dei Suoi comandi, l'astensione dai Suoi divieti e l'affrontare il destino con pazienza, secondo le tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Ciò aiuta ulteriormente a ottenere uno stato mentale equilibrato e pace mentale e fisica in entrambi i mondi. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Pace della mente e del corpo - 14

Molte persone si sforzano di ottenere di più in questo mondo materiale, anche se hanno già ottenuto molto successo mondano. Anche se l'Islam non proibisce questo tipo di mentalità, purché si evitino cose illecite, un musulmano dovrebbe comprendere un'importante realtà. È ovvio che la pace della mente non si ottiene con molti beni terreni, come la ricchezza. Infatti, queste persone sono spesso quelle che finiscono per essere depresse al punto da suicidarsi. I desideri mondani umani sono stati creati in modo tale che, indipendentemente da ciò che si ottiene, si desidera sempre di più, indipendentemente dalla propria fede e dallo stato sociale. Ad esempio, il faraone che visse al tempo del Santo Profeta Mosa, la pace sia su di lui, ottenne ogni benedizione mondana immaginabile, ma non ottenne ancora pace della mente e soddisfazione. Invece, il suo desiderio di più lo spinse a un tale stadio che desiderò essere adorato come un Dio. Capitolo 79 An Naziat, versetto 24:

"E disse: "Io sono il vostro eccelso signore"."

Non importa quali desideri una persona soddisfa, la porta solo a desiderare più cose. Una persona che possiede due case ne vuole tre; il milionario vuole diventare miliardario. Ecco perché il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, ha avvertito in un Hadith trovato in Sahih Bukhari, numero 6439, che la persona che ha una valle d'oro ne desidererebbe solo un'altra. Un musulmano che desidera la vera pace della mente, che è più preziosa dei tesori della Terra, dovrebbe quindi limitare i loro desideri

mondani. Più li limitano e soddisfano solo le loro necessità e responsabilità, più otterranno pace mentale. Questa mentalità chiude le porte della preoccupazione e dello sforzo per cose più mondane che a loro volta danno riposo sia alla mente che al corpo. Se un musulmano unisce questo allo sforzo nell'obbedienza ad Allah, l'Eccelso, che implica l'adempimento dei Suoi comandi, l'astensione dai Suoi divieti e l'affrontare il destino con pazienza, allora gli verrà concessa la vera pace mentale che si estende a ogni aspetto della sua vita in entrambi i mondi. Ma più desideri mondani hanno, più la loro mente e il loro corpo saranno preoccupati per loro e quindi più saranno lontani dalla vera pace mentale.

Pace della mente e del corpo - 15

È importante che i musulmani adottino una mentalità positiva, poiché è un ottimo strumento per aiutarli quando affrontano difficoltà, in modo che rimangano obbedienti ad Allah, l'Eccelso. Ogni volta che una persona affronta delle difficoltà, dovrebbe sempre comprendere una verità: la difficoltà avrebbe potuto essere molto peggiore. Se si trattava di un problema mondano, dovrebbe essere grato che non fosse un'afflizione che influenzava la sua fede. Invece di soffermarsi sulla tristezza immediata che accompagna la difficoltà, dovrebbe concentrarsi sulla fine e sulla ricompensa che attende coloro che dimostrano pazienza per amore di Allah, l'Eccelso. Quando una persona perde alcune benedizioni, dovrebbe raccontare le innumerevoli benedizioni che possiede ancora. In ogni difficoltà, un musulmano dovrebbe ricordare il versetto del Sacro Corano che ricorda ai musulmani che ci sono molte saggezze nascoste per le difficoltà e le prove che non hanno osservato. Pertanto, la situazione che stanno affrontando è migliore della situazione che desideravano. Capitolo 2 Al Baqarah, versetto 216:

"…Ma forse odi una cosa ed è un bene per te; e forse ami una cosa ed è un male per te. E Allah sa, mentre tu non sai."

Per concludere, un musulmano dovrebbe riflettere su questi fatti e altri in modo da adottare una mentalità positiva, che è un elemento chiave nell'affrontare le difficoltà in un modo che porta a innumerevoli benedizioni in entrambi i mondi. Ricorda, la tazza non è mezza vuota, è invece mezza piena.

Pace della mente e del corpo - 16

Qualche tempo fa ho letto un articolo di giornale, di cui volevo discutere brevemente. Riferiva di un caso di suicidio causato da depressione e grave dolore. È importante che i musulmani si sforzino nell'obbedienza ad Allah, l'Eccelso, usando le benedizioni che Egli ha concesso loro in modi a Lui graditi, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, poiché Egli ha garantito una buona vita in entrambi i mondi per chi si comporta in questo modo. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

“Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le migliori cose che hanno fatto.”

Questa bella vita proteggerà un musulmano da un dolore intenso, dalla depressione e da altri stati d'animo estremi e disturbi mentali che possono distruggere la vita di una persona. Anche se, i musulmani affronteranno difficoltà che li rattristeranno, ma se obbediscono ad Allah, l'Eccelso, questa tristezza non diventerà mai estrema e non influenzerà la loro intera vita a lungo termine. Questo perché un musulmano che si sforza nell'obbedienza ad Allah, l'Eccelso, ha un'eccellente ragione per continuare ad andare avanti attraverso le sue difficoltà senza arrendersi e rivolgersi alla depressione e persino al suicidio. Ad esempio, non vedono l'ora di ricevere l'innumerevole ricompensa che sarà concessa al paziente. Capitolo 39 Az Zumar, versetto 10:

“…In verità, al paziente verrà data la sua ricompensa senza alcun limite [cioè, senza limiti].”

Mentre, al musulmano che non si sforza nell'obbedienza ad Allah, l'Eccelso, e rivendica il titolo di essere musulmano solo con la lingua, non verrà concesso questo atteggiamento e una buona vita. E ogni volta che affrontano difficoltà, ciò li porterà a stati d'animo estremi e disturbi mentali che distruggeranno la loro intera vita. Ciò può applicarsi anche a coloro che adempiono solo ai doveri obbligatori di base e non riescono a utilizzare le benedizioni che sono state loro concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, come il loro tempo, la loro salute e la loro ricchezza, poiché Gli disobbediscono attraverso queste benedizioni.

Pace della mente e del corpo - 17

Qualche tempo fa ho letto un articolo di giornale, di cui volevo discutere brevemente. Riferiva della difficoltà di bilanciare e assolvere tutti i propri doveri terreni nel mondo moderno e dello stress associato a ciò. I musulmani dovrebbero capire che se desiderano evitare questo stress comune, dovrebbero dare la priorità a ogni compito e responsabilità correttamente. Ciò è possibile solo quando si fa questo secondo gli insegnamenti dell'Islam invece che secondo i propri desideri o i desideri degli altri. Ogni volta che si riordina l'elenco delle priorità consigliate nell'Islam, si arriva sempre a difficoltà e stress. Ad esempio, quando ci si sforza eccessivamente nel mondo materiale oltre i propri bisogni e necessità trascurando così le proprie altre responsabilità, come crescere correttamente i propri figli, non si otterrà altro che stress sia per ciò che si è acquisito sia per i propri figli fuorviati. Chi non dà la priorità ai propri doveri correttamente è come lo studente universitario che dà la priorità al divertimento rispetto alla preparazione per gli esami. Questo lo porta solo a ottenere una laurea scadente e un lavoro difficile. A causa di una cattiva definizione delle priorità, hanno rinunciato a una vita facile grazie a un buon lavoro in favore di qualche anno di divertimento all'università, il che alla lunga si traduce in una vita difficile.

Una priorità errata influenza ogni aspetto della propria vita e può portare a peccati se si obbedisce alle persone anziché ad Allah, l'Eccelso. Pertanto, è importante che i musulmani seguano la priorità stabilita dall'Islam che inizia con l'obbedienza ad Allah, l'Eccelso, e al Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, sopra tutti gli altri. Questo è possibile solo attraverso la ricerca e l'azione sulla conoscenza islamica. Attraverso questo, un musulmano darà la priorità a tutto e a tutti nella sua vita correttamente e userà le benedizioni che gli sono state concesse in modi graditi ad Allah,

l'Eccelso, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui . Ciò porterà al prezioso e raro dono della pace della mente e del corpo in questo mondo e alla beatitudine eterna nell'aldilà. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Pace della mente e del corpo - 18

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. I musulmani sono spesso ingannati nel credere che, anche se imparare e agire in base al Sacro Corano e alle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, conduca al Paradiso nell'aldilà, tuttavia se scelgono questa strada saranno infelici in questo mondo. Sono convinti che la pace in questo mondo risieda semplicemente nel soddisfare i propri desideri, mentre l'Islam insegna a controllare i propri desideri, non a scatenarli. Quindi, nella loro mente, la pace in questo mondo e la pace nell'aldilà si ottengono entrambe attraverso due percorsi diversi. Questo è completamente falso, poiché Allah, l'Esaltato, ha infatti posto la pace della mente in entrambi i mondi in un unico percorso rettilineo, il percorso dell'Islam. Non bisogna farsi ingannare dai social media, dalla moda e dalla cultura e invece tenere sempre a mente che il Controllore dei cuori, che è la stazione della pace della mente, non è altri che Allah, l'Esaltato. Ciò significa che Allah, l'Eccelso, solo decide chi ottiene la pace della mente in questo mondo, proprio come Lui solo decide chi ottiene il Paradiso nell'aldilà. Pertanto, si deve cercare la pace della mente in entrambi i mondi nell'obbedienza sincera ad Allah, l'Eccelso. Ciò implica l'uso delle benedizioni che sono state concesse in modi graditi a Lui, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Se uno crede erroneamente che la pace della mente in questo mondo e la pace nell'aldilà si ottengano attraverso due percorsi diversi , cercherà inevitabilmente di ottenere la pace della mente in questo mondo e ritarderà la preparazione pratica per l'aldilà. Questo atteggiamento impedirà solo di ottenere la pace della mente in entrambi i mondi. Capitolo 20 Taha, versetti 124-126:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita depressa [cioè, difficile], e Noi lo raduneremo [cioè, lo resusciteremo] cieco nel Giorno della Resurrezione." Egli dirà: "Mio Signore, perché mi hai resuscitato cieco mentre [una volta] vedevo?" [Allāh] dirà: "Così vi giunsero i Nostri segni, e li dimenticaste [cioè, ignoraste]; e così sarete dimenticati in questo Giorno."

Pace della mente e del corpo - 19

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. È ampiamente accettato che quando un'invenzione non riesce a soddisfare il suo obiettivo primario di esistenza, allora è considerata un fallimento, anche se possiede molte buone caratteristiche. Ad esempio, un telefono con molte caratteristiche eccellenti, come una fotocamera di alta qualità, sarà considerato un fallimento se non può essere utilizzato per effettuare chiamate telefoniche, che è la sua funzione primaria. Allo stesso modo, gli esseri umani sono un'invenzione e una creazione di Allah, l'Eccelso, con uno scopo specifico. Capitolo 51 Adh Dhariyat, versetto 56:

"E non ho creato i jinn e gli uomini se non perché Mi adorassero."

L'unico scopo dell'umanità è adorare, cioè obbedire ad Allah, l'Esaltato. Questa sincera obbedienza implica l'adempimento dei comandi di Allah, l'Esaltato, l'astensione dai Suoi divieti e l'affrontare il destino con pazienza secondo le tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Ciò garantirà che si utilizzi ogni benedizione concessa da Allah, l'Esaltato, in modi a Lui graditi.

Ma la persona che non riesce a realizzare il proprio scopo condurrà una vita senza senso e senza scopo, anche se ottiene molto successo mondano. Ciò

è abbastanza evidente quando si osserva la società. Vedranno chiaramente che coloro che hanno ottenuto molto successo mondano sono i più tormentati dall'ansia, stressati, depressi e dipendenti da droghe e alcol di chiunque altro. Ciò accade quando non riescono a realizzare il loro scopo di creazione, il che li porta a fare un uso improprio delle benedizioni che sono state loro concesse da Allah, l'Esaltato. Capitolo 20 Taha, versetto 124:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita depressa [cioè, difficile]..."

Un musulmano non deve illudersi di avere una vita con uno scopo se non riesce a usare le sue benedizioni terrene in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, anche se adempie ai doveri obbligatori di base, come le cinque preghiere obbligatorie quotidiane. Lo scopo di una persona si estende oltre alcuni rituali e pratiche giornaliere e annuali. Infatti, comprende ogni respiro e ogni aspetto della propria vita, ad esempio la vita finanziaria, privata, sociale, lavorativa e familiare. Il musulmano che non riesce a realizzare il proprio scopo è come un vaso che sembra bello dall'esterno, poiché adempie ai doveri obbligatori di base, ma proprio come il vaso è vuoto all'interno, così lo è la sua vita. Questo è il motivo per cui molti musulmani che adempiono ai doveri obbligatori di base sperimentano ancora stress mentale e depressione poiché non riescono a comprendere che il loro scopo comprende tutta la loro vita, non solo poche ore al giorno o pochi giorni all'anno.

Uno dei motivi principali per cui questa realtà viene trascurata da molte persone, compresi i musulmani, è dovuto alla cieca imitazione della società,

della moda, della cultura e dei social media. Quando non si riesce a usare il proprio intelletto, allora si crederà falsamente che una vita significativa si trovi nelle cose mondane, come la ricchezza, una carriera, gli amici o la famiglia. Bisogna evitare di comportarsi come bestiame e invece imparare dagli insegnamenti islamici e osservando le scelte di vita degli altri e le loro conseguenze. Quando si fa correttamente questo, si capirà che un'esistenza significativa non sta nel perseguire cose mondane, sta solo nel realizzare il proprio scopo di creazione, proprio come il valore viene dato a un'invenzione che adempie alla sua funzione primaria di creazione. Non riconoscere questo è la vera tragedia dell'umanità.

Tutte le persone devono sforzarsi di realizzare il loro scopo di creazione, che implica l'uso delle benedizioni che sono state loro concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, poiché solo questo conduce a una vita significativa, intenzionale e pacifica in entrambi i mondi. Capitolo 13 Ar Ra'd, versetto 28:

"…Indubbiamente, grazie al ricordo di Allah i cuori trovano pace."

E capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Pace della mente e del corpo - 20

Uno degli obiettivi più fondamentali del Sacro Corano e delle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, è che le persone raggiungano la pace del corpo e della mente in questo mondo. Capitolo 13 Ar Ra'd, versetto 28:

"…Indubbiamente, grazie al ricordo di Allah i cuori trovano pace."

E capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Ciò si ottiene solo quando si obbedisce sinceramente e si seguono queste due fonti di guida, che a loro volta guidano a usare correttamente le benedizioni che sono state concesse, ovvero in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, e li aiutano a dare la priorità alle cose e alle persone nella loro vita correttamente in modo da ottenere pace della mente e del corpo. Questo è come una biblioteca di libri che sono stati sistemati nel giusto ordine, che

consente a una persona di trovare facilmente il libro di cui ha bisogno con il minimo fastidio. Mentre, colui che non riesce a seguire la guida delle due fonti di guida, usando così male le benedizioni che gli sono state concesse e dando la priorità in modo errato alle cose e alle persone nella sua vita, è come una biblioteca di libri che sono completamente disorganizzati. Trovare un libro specifico in questa biblioteca sarebbe estremamente difficile, stressante e dispendioso in termini di tempo e una persona potrebbe anche non trovare il libro che desidera.

Proprio come una biblioteca organizzata, quando si obbedisce sinceramente e si seguono le due fonti di guida, si metterà ogni cosa al suo posto nella propria vita, conducendo così alla pace della mente e del corpo. Capitolo 10 Yunus, versetti 57-58:

“ O umanità, vi è giunta istruzione dal vostro Signore e guarigione per ciò che è nei petti e guida e misericordia per i credenti. Dite: "Nella generosità di Allāh e nella Sua misericordia - in questo gioiscano; è meglio di ciò che accumulano".”

Pace della mente e del corpo - 21

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. È comunemente accettato che per ottenere la pace della mente e del corpo si debba ottenere uno stato mentale e fisico organizzato ed equilibrato. Ad esempio, uno stato organizzato ed equilibrato è come una biblioteca di libri che sono organizzati in un buon ordine, che consente di trovare facilmente il libro desiderato. Mentre, uno stato disorganizzato e sbilanciato è come una biblioteca di libri disorganizzata che rende difficile e stressante trovare un libro specifico. Uno stato organizzato ed equilibrato di mente e corpo consente di mettere tutto e tutti al loro posto appropriato nella propria vita, evitando di essere estremi in alcuni aspetti della propria vita trascurandone altri. Ciò porta alla pace della mente e del corpo.

Ma è importante notare che non si può raggiungere questo risultato seguendo la società, la moda e la cultura, poiché queste cose sono volubili per natura e spesso oscillano da un estremo all'altro. Ad esempio, ciò che era considerato un comportamento deviante qualche anno fa è considerato la norma oggi. Ciò che la società considerava la cosa più importante, come sposarsi, qualche generazione fa, ora viene liquidato come uno spreco di tempo ed energia. Non molto tempo fa, la società esortava le persone a sacrificarsi e a dare priorità ai sentimenti e alla felicità degli altri rispetto a se stessi. Mentre, oggigiorno la società esorta le persone a preoccuparsi solo di soddisfare i propri desideri e ignorare le critiche degli altri, siano esse costruttive o meno. Ciò significa che si dovrebbe considerare solo la propria felicità in ogni circostanza. Gli esempi sono infiniti di come la società, i social media, la moda e la cultura abbiano sempre oscillato da un estremo all'altro. Questo atteggiamento impedirà sempre di ottenere uno stato di mente e corpo organizzato ed equilibrato, che porta alla pace della mente e del corpo.

L'unico modo per evitare di oscillare dagli estremi è imparare e agire in base agli insegnamenti islamici, poiché sono su misura per la natura umana, qualcosa che è senza tempo, e questi insegnamenti non ondeggiano con cose volubili come la società, i social media, la moda e la cultura. Quando ci si aggrappa saldamente agli insegnamenti islamici, si metterà tutto e tutti al loro posto corretto nella propria vita ed eviterà di essere estremi in alcuni aspetti della propria vita trascurandone altre cose. Ciò garantirà di ottenere uno stato organizzato ed equilibrato, che a sua volta porta alla pace della mente e del corpo in entrambi i mondi. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Pace della mente e del corpo - 22

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Anche se una persona viene ingannata allontanandosi dalla fonte della pace della mente e del corpo in entrambi i mondi, vale a dire, la sincera obbedienza ad Allah, l'Eccelso, che implica l'uso delle benedizioni che sono state concesse in modi graditi a Lui, da molti fattori, solo due fattori principali saranno discussi.

Il primo fattore è l'atteggiamento che incoraggia a seguire ciecamente la maggioranza delle persone. Uno degli argomenti principali che ogni nazione ha sollevato contro il loro Santo Profeta, la pace sia su di loro, che li ha chiamati a un codice di vita migliore e più elevato, era come potevano il Santo Profeta, la pace sia su di lui, e i suoi pochi seguaci avere ragione, mentre la stragrande maggioranza delle persone che li hanno respinti, avere torto. Quando si osserva la società, i social media, la moda e la cultura, si crederà che la vera pace mentale risieda nel soddisfare i propri desideri e nell'ottenere lussi mondani, come ricchezza, una grande casa, attività commerciali e una carriera. Mentre coloro che hanno seguito gli insegnamenti dell'Islam, insistono sul fatto che la pace mentale risiede solo nell'obbedire sinceramente ad Allah, l'Esaltato, il che implica usare le benedizioni che ci sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Esaltato. Per evitare di essere ingannati dall'atteggiamento che incoraggia a seguire la maggioranza, si dovrebbe osservare e riflettere sulle persone che ottengono le cose mondane menzionate in precedenza e su come queste cose aumentino solo il loro stress, ansia e depressione e li incoraggino all'abuso di sostanze e persino al suicidio. D'altra parte, coloro che hanno obbedito sinceramente ad Allah, l'Eccelso, vivono con pace mentale, anche con una mancanza di lussi mondani.

Il secondo fattore è quando il Diavolo convince una persona che se rinuncia ai suoi desideri mondani e invece usa le benedizioni che le sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, allora non sarà mai felice in questo mondo, poiché la felicità e la pace della mente sono direttamente collegate al soddisfacimento dei propri desideri. Anche se questo suona convincente, non è altro che un inganno. La verità è che la pace della mente è uno stato mentale che si trova nel cuore di una persona. È Allah, l'Eccelso, solo a controllare i cuori delle persone. Se sceglie, fa entrare la pace e se sceglie, fa entrare l'oscurità e la costrizione. Questi risultati non hanno nulla a che fare con le benedizioni mondane che si possiedono. Questi risultati sono direttamente legati a quanto o poco si ricorda sinceramente e si obbedisce ad Allah, l'Eccelso, usando le benedizioni che le sono state concesse in modi graditi a Lui, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Se uno obbedisce ad Allah, l'Esaltato, allora Egli porrà la pace nel suo cuore. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

“Chiunque compia la giustizia, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo il meglio di ciò che erano soliti fare.”

E capitolo 13 Ar Ra'd, versetto 28:

“…Indubbiamente, grazie al ricordo di Allah i cuori trovano pace."

Mentre, colui che disobbedisce ad Allah, l'Esaltato, troverà oscurità nel suo cuore, anche se ha il mondo ai suoi piedi. Capitolo 20 Taha, versetto 124:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita depressa [cioè, difficile]..."

Possono vivere momenti di divertimento e intrattenimento, ma nel complesso la loro vita sarà miserabile. Capitolo 9 A Tawbah, versetto 82:

"Lasciateli dunque ridere un po' e [poi] piangere molto, come ricompensa per ciò che hanno guadagnato."

Come detto in precedenza, questi due risultati sono evidenti se si osservano le notizie, i social media e si confrontano coloro che amano i lussi mondani con coloro che si sforzano di obbedire ad Allah, l'Eccelso.

Per concludere, un musulmano deve evitare questi due fattori che impediscono a una persona di ottenere la pace in entrambi i mondi. Un

aspetto di questo è ottenere una fede forte imparando e agendo in base agli insegnamenti dell'Islam. Ciò garantirà che scelgano la strada giusta nella vita, anche se ciò significa che si oppongono alla mentalità della maggioranza delle persone. Un piccolo prezzo da pagare per ottenere la pace della mente in entrambi i mondi. Capitolo 31 Luqman, versetto 33:

"...In verità, la promessa di Allah è verità, quindi non lasciatevi ingannare dalla vita mondana e non lasciatevi ingannare riguardo ad Allah dall'Ingannatore [cioè Satana]."

Pace della mente e del corpo - 23

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Molte persone, compresi i musulmani, cercano consigli e informazioni che possano alleviare i loro problemi mentali, come stress, ansia e depressione, da fonti mondane, come guru dell'auto-aiuto, psicologi e consulenti. Anche se alcune delle informazioni e dei consigli che possono ottenere da queste fonti sono buoni, in quanto sono collegati agli insegnamenti dell'Islam, tuttavia la stragrande maggioranza dei loro consigli e informazioni non saranno utili, in quanto sono limitati da troppi fattori che impediscono loro di essere del tutto utili. Ad esempio, la conoscenza e l'esperienza di un consulente saranno sempre limitate, indipendentemente da quanto apprendimento abbia intrapreso o da quanti pazienti abbia assistito. La sua prospettiva sarà sempre limitata, in quanto può solo osservare e sperimentare la mentalità e il comportamento di altre persone da un punto di vista limitato. Sanno solo ciò che il paziente condivide con loro e non sono consapevoli di molti sentimenti ed emozioni che il loro paziente non condivide con loro, in quanto potrebbero avere difficoltà a esprimerli a parole. I ricercatori sono limitati dal campione di persone che hanno preso durante i loro esperimenti. Queste limitazioni sono collegate all'età, alla razza, all'etnia, alla classe sociale, alla religione e a molto altro. Inoltre, un counselor o un guru dell'auto-aiuto potrebbe benissimo avere un pregiudizio inconscio a favore o contro certi atteggiamenti e comportamenti a causa delle proprie esperienze. Ad esempio, un counselor maschio capirà più facilmente la mentalità di un uomo. Il counselor potrebbe benissimo propendere verso una certa mentalità a causa delle proprie relazioni personali. Ad esempio, un counselor potrebbe benissimo immaginare inconsciamente la propria ex moglie quando conduce sedute di terapia di coppia. Tutti questi pregiudizi sono inevitabili poiché gli esseri umani sono plasmati dalle proprie esperienze e sono fortemente influenzati dal proprio subconscio.

L'unico che può aiutare completamente la salute mentale di una persona è colui che è completamente imparziale in ogni situazione e circostanza. Colui la cui conoscenza comprende completamente ogni tipo di emozione, comportamento, pensiero e caratteristica che un essere umano possa mai sperimentare. Colui che conosce la cura per ogni problema mentale. Colui che è libero di commettere errori nella diagnosi delle condizioni mentali. L'unico che può ottenere tutto questo e altro è Allah, l'Eccelso. Capitolo 67 Al Mulk, versetto 14:

"Non conosce forse quelli che ha creato..."

Pertanto, se una persona desidera la cura per i propri problemi mentali, deve cercarla presso Allah, l'Eccelso, attraverso l'acquisizione e l'azione sugli insegnamenti del Sacro Corano e sulle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Attraverso questo metodo, le scienze mondane che corrono parallelamente agli insegnamenti islamici saranno quindi di beneficio anche per loro. Capitolo 21 Al Anbiya, versetto 10:

"Certamente ti abbiamo inviato un Libro [cioè, il Corano] in cui è menzionata la tua presenza. Allora non ragionerai?"

E capitolo 10 Yunus, versetto 57:

"O uomini, vi è giunta istruzione dal vostro Signore e guarigione per ciò che è nei petti..."

Pace della mente e del corpo - 24

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Ogni volta che uno mira a godere dei lussi legittimi del mondo materiale, noterà sempre come la dolcezza che produce nel suo cuore scompare estremamente rapidamente. Ad esempio, quando si torna da una vacanza, la dolcezza dell'esperienza della vacanza scompare rapidamente, e così si inizia a pianificare la vacanza successiva per rivivere quella dolcezza. Quando si finisce di guardare un film o uno spettacolo televisivo, la dolcezza sperimentata scompare rapidamente e di conseguenza si desidera guardare qualcos'altro per rivivere di nuovo la dolcezza. Questo è vero per tutte le cose peccaminose o vane. È questo desiderio di rivivere la dolcezza delle cose che guida l'industria dell'intrattenimento. D'altra parte, la dolcezza sperimentata da qualsiasi cosa sia collegata al piacere di Allah, l'Eccelso, è qualcosa che dura sempre nel cuore. Ad esempio, il musulmano che ha sinceramente compiuto il Sacro Pellegrinaggio continua a sentirne la dolcezza nel cuore decenni dopo. Il musulmano che porta a termine con sincerità un progetto di beneficenza, come la costruzione di una moschea o la sponsorizzazione di un orfano, continua a sentire la dolcezza di quell'atto di beneficenza per gli anni a venire. A causa di questa realtà, colui che desidera sentire continuamente la dolcezza interiore dovrebbe cercarla in cose che piacciono ad Allah, l'Eccelso, e non in cose vane o peccaminose.

In secondo luogo, questa realtà è un segno potente che indica ciò che ha veramente valore in questo mondo. Tutto ciò che dura ha valore, ma le cose che svaniscono rapidamente sono volubili e quindi non hanno alcun valore o valore reale. Capitolo 16 An Nahl, versetto 96:

"Tutto ciò che hai finirà, ma ciò che Allah ha è duraturo..."

Il valore di ogni persona è in base a ciò che persegue. Se persegue ciò che è duraturo e prezioso, allora avrà valore e la sua pace e le sue azioni dureranno. Ma se persegue ciò che è volubile e senza valore, allora il suo senso di godimento scomparirà rapidamente e anche la sua vita sarà senza valore.

Pace della mente e del corpo - 25

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Anche se la società, i social media, la moda e la cultura spingono le persone a cercare la pace della mente nel soddisfare i propri desideri, è ovvio quando si riflette sugli insegnamenti islamici e sulla salute mentale e sullo stato di coloro che cercano di ottenere la pace della mente attraverso la soddisfazione dei propri desideri, che questa credenza comune è completamente sbagliata. Coloro che soddisfano i propri desideri sono spesso i più lontani dalla pace della mente, poiché sono spesso perseguitati da problemi mentali come stress, ansia, depressione e tendenze suicide e sono spesso annegati nella dipendenza da droghe e alcol.

Bisogna capire che ottenere la pace della mente e soddisfare tutti i propri desideri non possono mai mescolarsi, come fuoco e ghiaccio non possono mai mescolarsi. Più si cerca uno di questi due, più ci si allontana dall'altro, proprio come chi viaggia verso est viaggerà più lontano dall'ovest. Pertanto, bisogna scegliere e impegnarsi per uno o l'altro, ottenere entrambi, in tutte le circostanze, è semplicemente impossibile. Poiché soddisfare i propri desideri li allontana dalla pace della mente e li porta verso tutti i tipi di problemi mentali e di salute, l'opzione saggia è cercare la pace della mente e rinunciare a perseguire tutti i propri desideri. Poiché Allah, l'Esaltato, ha creato e controlla il cuore spirituale umano, la dimora della pace, devono capire che la otterranno solo attraverso la Sua obbedienza. Ciò implica usare le benedizioni che Egli ha concesso in modi a Lui graditi. Ciò è spiegato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Più si obbedisce sinceramente ad Allah, l'Eccelso, usando correttamente le proprie benedizioni, più si otterrà pace mentale. Pace mentale che è più preziosa e soddisfacente del soddisfare qualsiasi desiderio mondano che si possa avere. Ciò significa che attraverso la pace mentale si è più che

compensati per aver rinunciato ai propri desideri mondani sia in questo mondo che nell'altro. Capitolo 13 Ar Ra'd, versetto 28:

“…Indubbiamente, grazie al ricordo di Allah i cuori trovano pace."

E capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

D'altro canto, colui che usa le benedizioni che gli sono state concesse in modi graditi a se stesso, ha solo rinunciato alla pace della mente e quindi affronterà una vita miserabile in entrambi i mondi, anche se soddisfa tutti i suoi desideri mondani e ottiene tutto ciò che il mondo ha da offrire. Capitolo 20 Taha, versetto 124:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita triste [cioè difficile], e lo raduneremo [cioè, lo rialzeremo] cieco nel Giorno della Resurrezione."

Per concludere, bisogna capire che ottenere la pace della mente e soddisfare tutti i propri desideri mondani non possono essere uniti insieme in questo mondo. Bisogna scegliere l'uno rispetto all'altro e non ci vuole uno studioso per decidere quale dei due scegliere.

Pace della mente e del corpo - 26

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. I musulmani che si recano in luoghi sacri speciali, come la Mecca e Medina, spesso affermano di trovare lì molta pace mentale e fisica. Anche se i luoghi sacri che hanno una connessione speciale con Allah, l'Esaltato, ricevono una porzione maggiore della Sua misericordia, che è una ragione del loro stato di pace, tuttavia, un'altra ragione importante sono le azioni dei musulmani che vi si recano. In genere i musulmani che si recano in questi luoghi sacri aumentano la loro sincera obbedienza ad Allah, l'Esaltato, nelle loro azioni e parole, durante la loro giornata. Ad esempio, offriranno le loro preghiere obbligatorie nelle moschee, useranno le loro risorse, come il loro tempo, in modi graditi ad Allah, l'Esaltato, e diventeranno più cauti nel commettere peccati verbali e fisici. Queste sono le condizioni che l'Islam ha stabilito per ottenere la pace mentale e fisica. Capitolo 13 Ar Ra'd, versetto 28:

“…Indubbiamente, grazie al ricordo di Allah i cuori trovano pace."

E capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia la giustizia, sia maschio che femmina, mentre è credente, Noi certamente gli faremo vivere una buona vita..."

Nella maggior parte dei casi, quando i musulmani tornano nelle loro terre d'origine, non mantengono questa obbedienza nelle loro attività quotidiane, il che significa che non continuano a usare le risorse e le benedizioni che sono state loro concesse, come il loro tempo, in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Questo è vero anche se adempiono ai pochi doveri obbligatori dell'Islam. Invece, si concentrano di più sull'uso delle loro benedizioni in modi graditi a loro stessi e alle altre persone. Ciò impedisce loro di adempiere alle condizioni stabilite dall'Islam per ottenere la pace della mente e del corpo. Di conseguenza, iniziano a credere erroneamente che la pace risieda in un luogo specifico quando in realtà risiede nell'obbedienza sincera ad Allah, l'Eccelso, e quindi non è vincolata dal tempo o dallo spazio.

Pace della mente e del corpo - 27

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Uno dei motivi principali per cui i musulmani che adempiono ai doveri obbligatori di base, come le cinque preghiere obbligatorie quotidiane, non riescono ancora a raggiungere la pace della mente è perché prendono gli insegnamenti islamici fuori dal loro contesto e li applicano alle loro vite secondo i propri desideri. Mentre credono di agire in base agli insegnamenti dell'Islam, in realtà non stanno seguendo altro che i propri desideri. Ciò impedisce loro di usare le benedizioni che sono state loro concesse in modi graditi ad Allah, l'Esaltato, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Ciò li porta a dimenticare Allah, l'Esaltato, durante le loro attività quotidiane, anche se riescono a soddisfare i doveri obbligatori di base. Capitolo 20 Taha, versetto 124:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita depressa [cioè, difficile]..."

Una persona che desidera soddisfare i propri desideri legittimi ma vani prenderà alcuni versetti del Sacro Corano e le tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, fuori dal contesto per supportare i propri desideri e obiettivi. Ad esempio, questa persona interpreterà male il capitolo 28 Al Qasas, versetto 77:

"Cercate invece, attraverso ciò che Allah vi ha dato, la dimora dell'Aldilà; e non dimenticate la vostra parte di questo mondo..."

Affermeranno che questo versetto incoraggia a godere dei piaceri mondani legittimi. Anche se l'Islam non proibisce i desideri mondani legittimi, tuttavia mette in guardia dal concedersi troppo a essi, poiché ciò impedisce di prepararsi praticamente all'aldilà, il che implica l'uso delle benedizioni che ci sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso. Questo è il significato di questo versetto. Non si deve abbandonare il mondo né abbandonare il soddisfacimento delle proprie necessità in esso. Invece, si dovrebbero usare le proprie benedizioni mondane in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, senza trascurare le proprie necessità o le necessità dei propri dipendenti.

Un altro esempio è quando i genitori citano i versetti e gli Hadith che menzionano l'alta virtù dei genitori e li usano per dimostrare che i loro figli devono sempre obbedire loro e non essere mai in disaccordo con loro. Anche se gli insegnamenti dell'Islam sottolineano l'importanza di trattare i genitori con il massimo rispetto e gentilezza, ciò non significa che debbano obbedire ciecamente in ogni situazione. Non devono obbedire se ciò comporta la disobbedienza ad Allah, l'Eccelso. E i figli hanno il diritto di non essere d'accordo con i loro genitori in cose lecite, finché mantengono il rispetto. È persino consentito loro di fare scelte lecite con cui i loro genitori non sono d'accordo. Ad esempio, se i genitori desiderano che la figlia sposi un loro parente, lei ha il pieno diritto di rifiutare la proposta, soprattutto se ha valide ragioni, come l'uomo che non è in grado di sostenerla finanziariamente se si sposassero.

Estrarre gli insegnamenti islamici dal loro contesto appropriato è una delle principali cause di sviamento e di inadempimento dei diritti di Allah, l'Eccelso, e delle persone. Può portare a discussioni evitabili, soprattutto quando si abusa degli insegnamenti islamici contro gli altri. La cura per questo è innanzitutto adottare una buona intenzione, che è quella di compiacere Allah, l'Eccelso, in tutte le circostanze e poi acquisire e agire correttamente sulla conoscenza islamica. Ciò porta all'adempimento dei diritti di Allah, l'Eccelso, e delle persone e alla pace e al successo in entrambi i mondi. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Pace della mente e del corpo - 28

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Una delle false nozioni che alcuni hanno accettato è che si aspettano di non affrontare difficoltà in questo mondo se obbediscono ad Allah, l'Esaltato. Prima di tutto, l'obbedienza ad Allah, l'Esaltato, va oltre i pochi doveri obbligatori, come le cinque preghiere obbligatorie quotidiane, e implica l'uso di tutte le benedizioni che sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Esaltato, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Chi si comporta in questo modo otterrà la pace della mente e del corpo in entrambi i mondi. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

E capitolo 13 Ar Ra'd, versetto 28:

"…Indubbiamente, grazie al ricordo di Allah i cuori trovano pace."

Ma questo non significa che non si affronteranno prove sotto forma di difficoltà. Ciò è inevitabile, poiché questo è lo scopo stesso del vivere in questo mondo. Capitolo 67 Al Mulk, versetto 2:

"[Colui] che ha creato la morte e la vita per mettervi alla prova [per vedere] chi di voi è migliore nelle opere..."

Ma colui che obbedisce sinceramente ad Allah, l'Esaltato, riceverà pace di mente e corpo, anche quando affronterà difficoltà. Gli verrà concessa la forza di affrontare la difficoltà in modo da superarla sia mentalmente che fisicamente, mantenendo l'obbedienza ad Allah, l'Esaltato, in ogni momento. Ciò è simile a un paziente che è stato anestetizzato in modo da non sentire il dolore di una procedura medica.

D'altra parte, chi non obbedisce ad Allah, l'Eccelso, affronterà anche delle difficoltà. Ma nel loro caso, non gli verrà concessa la pace della mente o del corpo durante la stessa. Non avranno la forza mentale o fisica per superarla e di conseguenza continueranno a disobbedire ad Allah, l'Eccelso, senza collegare la loro disobbedienza alle loro difficoltà. Invece, daranno ingiustamente la colpa delle loro difficoltà a cose e persone, come i loro parenti e amici. Ciò causerà loro ulteriori problemi, poiché cercheranno di rimuovere queste cose dalle loro vite. Cercheranno di sfuggire alle loro difficoltà attraverso cose mondane, come intrattenimento, droghe e alcol. Ma tutte queste cose non faranno che aumentare la loro ansia, stress e depressione. Continueranno quindi a vivere una vita oscura e costretta, anche se hanno il mondo ai loro piedi. Capitolo 20 Taha, versetto 124:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita depressa [cioè, difficile]..."

Questo risultato è abbastanza evidente se si osservano le notizie e i social media.

Per concludere, ogni persona affronterà prove e difficoltà, ma attraverso le proprie scelte e il proprio comportamento, otterrà pace della mente e del corpo in entrambi i mondi oppure otterrà una vita difficile e buia in entrambi i mondi.

Pace della mente e del corpo - 29

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Alcuni musulmani credono erroneamente che finché qualcosa è lecito, ci si può abbandonare a ciò che si vuole. Questo atteggiamento contraddice gli insegnamenti islamici, poiché il fatto che qualcosa sia lecito non significa che ci si debba abbandonare a ciò. In un Hadith trovato in Jami At Tirmidhi, numero 2451, il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, ha consigliato che un musulmano non può diventare pio finché non evita qualcosa che non è dannoso per la sua religione, per cautela che porterà a qualcosa che è dannoso. Inoltre, il seguente versetto chiarisce che perseguire i propri desideri, anche quelli leciti, può portare a una cattiva guida. Capitolo 38 Saad, versetto 26:

"...e non seguire [il tuo] desiderio, poiché ti porterà fuori strada dalla via di Allah. In verità, coloro che si allontanano dalla via di Allah avranno una severa punizione per aver dimenticato il Giorno del Rendiconto."

Questo versetto delinea il motivo per cui indulgere nei desideri, compresi quelli leciti, porta alla deviazione. Quando si perseguono eccessivamente i propri desideri leciti mondani, si distrae dalla preparazione pratica per il Giorno del Giudizio. Questa preparazione implica l'uso delle benedizioni che sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Perseguire i propri desideri incoraggerà sempre a usare le proprie benedizioni in modo scorretto, il che a sua volta porta a problemi in entrambi i mondi. Capitolo 20 Taha, versetti 124-126:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita depressa [cioè, difficile], e Noi lo raduneremo [cioè, lo resusciteremo] cieco nel Giorno della Resurrezione." Egli dirà: "Mio Signore, perché mi hai resuscitato cieco mentre [una volta] vedevo?" [Allāh] dirà: "Così vi giunsero i Nostri segni, e li dimenticaste [cioè, ignoraste]; e così sarete dimenticati in questo Giorno."

Bisogna quindi essere gentili con se stessi e ridurre al minimo il perseguimento dei propri desideri legittimi e concentrarsi invece sull'uso delle benedizioni che sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso. Poiché Allah, l'Eccelso, controlla il cuore spirituale, la dimora della pace, e controlla il giudizio nell'aldilà, Egli assicurerà che ottengano la pace della mente e del corpo in entrambi i mondi. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Pace della mente e del corpo - 30

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Le persone spesso hanno difficoltà a trovare un equilibrio tra la ricerca della propria felicità e il compiacere le persone, come i propri parenti. Il problema con i social media, la moda e la cultura è che ciò porterà ad adottare un atteggiamento estremista. O si sposteranno da una parte, in cui perseguiranno il piacere delle persone, cosa sostenuta da molte culture. Questo porterà solo a comportarsi come un pollo senza testa che corre tra i diversi padroni per compiacerli. Ma poiché le persone sono diverse, ciò che piace a una persona ne sconvolgerà un'altra. Quindi questa persona non accontenterà mai tutti e quindi non otterrà mai la pace della mente o del corpo. Oppure si sposterà dall'altro lato, in cui smetterà di preoccuparsi dei diritti degli altri e dei loro sentimenti e invece perseguirà solo i propri desideri, nel tentativo di ottenere la pace della mente. Si rifiuterà di ascoltare qualsiasi critica costruttiva, cosa che è necessaria per lo sviluppo positivo di una persona e di una società. Trascurerà le proprie responsabilità nei confronti degli altri, il che porterà solo a ulteriori problemi per sé e per il resto della società. Nel perseguire i loro desideri, dimenticheranno facilmente Allah, l'Eccelso, poiché sono troppo impegnati a usare le benedizioni che sono state loro concesse in modi graditi a loro stessi, poiché non si preoccupano più di nient'altro. Ciò porterà a una perdita di pace della mente e del corpo. Capitolo 20 Taha, versetto 124:

"E chiunque si allontana dal Mio ricordo, avrà una vita triste [cioè difficile], e lo raduneremo [cioè, lo rialzeremo] cieco nel Giorno della Resurrezione."

Chi segue i social media, la moda e la cultura oscillerà sempre da un estremo all'altro. L'unico modo per raggiungere uno stato di equilibrio tra mente e corpo è obbedire ad Allah, l'Eccelso, il Creatore della mente e del corpo umani. Quando si fa questo, si darà priorità al compiacerlo sopra ogni altra cosa. Di conseguenza, non si correrà da una persona all'altra cercando di compiacerla. Invece, si rispetteranno i diritti degli altri secondo gli insegnamenti dell'Islam, poiché questo è ciò che Allah, l'Eccelso, ha comandato, ma non si aspetteranno né spereranno alcuna ricompensa o gratitudine dalle persone. Quindi, che le persone siano soddisfatte di loro o meno non importa, poiché mirano a compiacere Allah, l'Eccelso, in tutti i loro affari. Ma poiché obbediscono ad Allah, l'Eccelso, non faranno del male agli altri e invece rispetteranno i loro diritti. Accetteranno qualsiasi critica costruttiva, purché sia in linea con gli insegnamenti dell'Islam. Ciò porterà a un miglioramento positivo nella loro condotta verso Allah, l'Eccelso, e le persone. Poiché mirano a compiacere Allah, l'Eccelso, useranno le loro benedizioni in modi graditi a Lui, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Ciò porterà a uno stato mentale equilibrato, che porta alla pace della mente e del corpo in entrambi i mondi. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Pace della mente e del corpo - 31

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. Quando le persone ottengono un qualsiasi tipo di successo mondano, provano un senso di soddisfazione per gli sforzi che hanno profuso per raggiungere quel successo. Ad esempio, uno studente universitario si sentirà spesso soddisfatto per le numerose ore di revisione che ha sopportato quando ha ottenuto la laurea. Più grande è l'obiettivo mondano, maggiore è la soddisfazione che si prova. Allo stesso modo, coloro che ottengono il Paradiso nell'aldilà saranno soddisfatti degli sforzi che hanno profuso per ottenerlo durante le loro vite sulla Terra. Infatti, questo sentimento di soddisfazione è la prima cosa menzionata quando le persone del Paradiso sono descritte nel capitolo 88 Al Ghashiyah, versetti 8-9:

"[Altri] volti, quel Giorno, mostreranno piacere. Con il loro sforzo [sono] soddisfatti."

Pertanto, ogni musulmano deve riflettere su quanta soddisfazione desidera provare nel Giorno del Giudizio e agire di conseguenza. Se si desidera provare questa soddisfazione, proprio come si attende di provare soddisfazione mondana, si dovrebbe sforzarsi di ottenerla attraverso la sincera obbedienza ad Allah, l'Eccelso, che implica l'uso delle benedizioni che sono state concesse in modi graditi a Lui, come delineato nel Sacro Corano e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui.

Pace della mente e del corpo - 32

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. A differenza del successo mondano, che è estremamente volubile per natura, il successo religioso non è sempre ovvio per le persone. Il successo mondano è sempre collegato al guadagno materiale, come fama, fortuna e autorità, ed è quindi ovvio per le persone. Ma un musulmano deve capire che il vero successo duraturo, che è collegato all'Islam, non è sempre ovvio. Nella maggior parte dei casi, il successo religioso implica la pace della mente e del corpo, qualcosa che è difficile da osservare. Inoltre, Allah, l'Eccelso, non garantisce un ovvio successo mondano a coloro che Gli obbediscono sinceramente, poiché è volubile per natura e non porta alla pace della mente e del corpo. L'obbedienza implica l'uso delle benedizioni che sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, come delineato nel Sacro e nelle tradizioni del Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui. Ad esempio, i seguenti versetti discutono il risultato del mantenimento della propria sincera obbedienza ad Allah, l'Eccelso, durante le difficoltà. Nessuna delle ricompense è collegata al successo mondano. Sono invece collegati al successo spirituale, che è spesso difficile da osservare. Capitolo 2 Al Baqarah, versetti 155-157:

"E certamente vi metteremo alla prova con qualcosa di paura e fame e una perdita di ricchezza e vite e frutti, ma diamo buone notizie ai pazienti. Che, quando il disastro li colpisce, dicono: "In verità apparteniamo ad Allah, e in verità a Lui torneremo". Quelli sono quelli sui quali ci sono benedizioni dal loro Signore e misericordia. E sono quelli che sono i [giustamente] guidati".

Pertanto, un musulmano non deve credere che obbedire ad Allah, l'Eccelso, porti al successo mondano, come ricchezza e autorità, poiché nella maggior parte dei casi i due non sono collegati. Si dovrebbe invece puntare più in alto e preferire il successo spirituale, ovvero la pace della mente, poiché essa permane in ogni situazione in entrambi i mondi. Capitolo 16 An Nahl, versetto 97:

"Chiunque compia il bene, sia maschio che femmina, mentre è credente, certamente gli faremo vivere una buona vita, e certamente daremo loro la loro ricompensa [nell'Aldilà] secondo le loro migliori azioni."

Contentezza - 1

In un Hadith trovato nel Sahih Bukhari, numero 6470, il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, consigliò che chiunque si accontenti di ciò che possiede diventerà autosufficiente.

La persona veramente ricca è quella che non è bisognosa e avida di cose. Ciò avviene quando uno diventa soddisfatto di ciò che gli è stato concesso da Allah, l'Esaltato. Ciò si ottiene quando uno crede giustamente che Allah, l'Esaltato, dà ciò che è meglio a ogni persona secondo la Sua infinita conoscenza. Capitolo 2 Al Baqarah, versetto 216:

"…Ma forse odi una cosa ed è un bene per te; e forse ami una cosa ed è un male per te. E Allah sa, mentre tu non sai."

Questa persona è veramente ricca mentre quella che è sempre avida e bisognosa di cose è povera, anche se possiede molta ricchezza. Ciò è stato indicato in un Hadith trovato in Sahih Muslim, numero 2420. Pertanto, la contentezza con la propria provvista è vera ricchezza mentre l'avidità di più rende bisognosi, il che significa, poveri.

Contentezza - 2

In un Hadith trovato nel Jami At Tirmidhi, numero 2305, il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, indicò alcune caratteristiche importanti che i musulmani dovrebbero adottare.

Una delle cose è che la persona più ricca è quella che è soddisfatta di ciò che Allah, l'Eccelso, gli ha concesso. Chi ha sempre bisogno di più cose terrene è bisognoso, che è un altro termine per povero, anche se possiede molta ricchezza. Ma chi è soddisfatto di ciò che possiede non è bisognoso ed è quindi ricco, anche se possiede poca ricchezza o cose terrene.

Inoltre, colui che è soddisfatto di ciò che Allah, l'Eccelso, gli ha concesso sarà provvisto di grazia, che assicurerà che i suoi beni soddisfino i suoi bisogni e i bisogni dei suoi dipendenti e gli garantirà pace della mente e del corpo. Mentre, coloro che non sono soddisfatti di ciò che è stato loro concesso non otterranno questa grazia. Ciò li porterà a sentire come se i loro beni non fossero sufficienti a soddisfare i loro bisogni e i bisogni dei loro dipendenti. Ciò impedirà loro di ottenere pace della mente e del corpo, anche se hanno il mondo ai loro piedi.

La soddisfazione include l'essere compiaciuti di ciò che Allah, l'Eccelso, ha scelto per una persona, vale a dire, il destino. Un musulmano dovrebbe credere fermamente che Allah, l'Eccelso, sceglie sempre ciò che è meglio per il Suo servitore, anche se non osserva la saggezza dietro la Sua scelta. Capitolo 2 Al Baqarah, versetto 216:

“…Ma forse odi una cosa ed è un bene per te; e forse ami una cosa ed è un male per te. E Allah sa, mentre tu non sai.”

Se un musulmano si concentra sull'obbedienza ad Allah, l'Eccelso, in ogni situazione, ad esempio mostrando pazienza nei momenti difficili e gratitudine nei momenti facili, il che implica l'uso delle benedizioni che gli sono state concesse in modi graditi ad Allah, l'Eccelso, gli verrà concessa la pace della mente.

Contentezza - 3

Ho avuto un pensiero che volevo condividere. I musulmani spesso si lasciano coinvolgere nel tentativo di realizzare grandi progetti, siano essi legati alla religione o al mondo, come la costruzione di una moschea. Anche se l'Islam incoraggia a puntare in alto, si dovrebbe sempre tenere a mente di non esagerare con i propri obiettivi. Quando si esagera oltre le proprie risorse nel tentativo di realizzare la propria grande idea, spesso non si riesce a realizzarla. Invece, spesso è meglio puntare in alto ma entro i limiti delle proprie risorse. Capita spesso che quando si ha l'abitudine di puntare in alto e di esagerare, a causa della mancanza di risorse, non si riesca a realizzare nulla. Quindi si passa da un progetto fallito all'altro senza ottenere nulla di buono. Mentre, chi punta in alto ma si limita alle proprie risorse, spesso raggiunge il proprio obiettivo. E si passa da un piccolo progetto all'altro, ottenendo risultati positivi. Molti piccoli traguardi finiscono per avere un impatto maggiore di un potenziale grande ma singolo traguardo. Questo è uno dei motivi per cui l'Islam incoraggia a concentrarsi sulla qualità anziché sulla quantità. Ad esempio, il Santo Profeta Muhammad, pace e benedizioni su di lui, una volta consigliò che le azioni più amate da Allah, l'Esaltato, sono quelle che sono regolari anche se sono poche. Ciò è stato confermato in un Hadith trovato in Sahih Bukhari, numero 6464.

Infine, chi mira entro i limiti delle proprie risorse ha meno probabilità di rinunciare a fare cose buone e positive, poiché ha maggiori probabilità di ottenere un risultato positivo rispetto a chi esagera e mira oltre i limiti delle proprie risorse.

Ogni lode spetta ad Allah, Signore dei mondi, e che la pace e le benedizioni siano sul Suo ultimo Messaggero, Muhammad, sulla sua nobile Famiglia e sui suoi Compagni.

Oltre 400 eBook gratuiti sul buon carattere

Oltre 400 eBook gratuiti: https://shaykhpod.com/books/

Siti di backup per eBook/Audiolibri:

https://shaykhpodbooks.wordpress.com/books/

https://shaykhpodbooks.wixsite.com/books

https://archive.org/details/@shaykhpod

PDFs of All English Books & Backup Links/ تمام کتابیں / সব বই / جميع الكتب/ Semua Buku / Todos Los Libros:

https://shaykhpod.com/wp-content/uploads/2024/08/all-master-link.pdf

https://spurdu.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/08/all-master-link.pdf

https://c6f97428-aa9d-46f8-8352-c67abd2419bf.usrfiles.com/ugd/c6f974_a42ab24eb8c7405286bff57a0a670049.pdf

https://archive.org/download/ShaykhPod-books/all-master-link.pdf

Altri media ShaykhPod

Audiolibri : https://shaykhpod.com/books/#audio
Blog quotidiani: https://shaykhpod.com/blogs/
Immagini: https://shaykhpod.com/pics/
Podcast generali: https://shaykhpod.com/general-podcasts/
PodWoman: https://shaykhpod.com/podwoman/
PodKid: https://shaykhpod.com/podkid /
Podcast in urdu: https://shaykhpod.com/urdu-podcasts/
Podcast in diretta: https://shaykhpod.com/live/

Segui in forma anonima il canale WhatsApp per blog, eBook, foto e podcast quotidiani:
https://whatsapp.com/channel/0029VaDDhdwJ93wYa8dgJY1t

Iscriviti per ricevere blog e aggiornamenti giornalieri via e-mail:
http://shaykhpod.com/subscribe